UNA APUESTA POR OTRAS FORMAS DE CONSUMO

Balances de Economía Solidaria

B.E.S.O.S.

BOLETÍN Número 10 • Marzo 2002

sumario

Así van los **Balances** 2

La Energía en **casa** I 3

Frutos de la campaña de **boicot** contra la **DEL MONTE** 5

Grupo de Apoyo a Proyectos - **GAP** 6

OPCIONS: una nueva revista de **Consumo Crítico** 7

La **TV** y los hábitos de alimentación de los **niños** 8

Una **semana sin TV**, ¿quién se atreve? 8

Experiencia de una **Guardería Alternativa** 9

Enrédate con **UNICEF** 10

Especial Recetas: 11
- **Detergente** para platos
- **Falafel** (o croquetas de garbanzo)

Direcciones útiles 12

Red de Balances
de Economía Solidaria
(Comisión de Consumo de
Ecologistas en Acción)
C/ Marques de Leganés, 12,
28004 Madrid
Fax: 91 531 26 11
http://www.nodo50.org/besos
e-mail: besos@nodo50.org

editorial

A veces nos parece que el mundo en que nos movemos los que organizamos BESOS y todos vosotros que lo hacéis realidad, es un mundo reducido y sin muchas alternativas a la sociedad de consumo. Este Boletín parece demostrarnos que las cosas no son así. Echando un vistazo al sumario podréis comprobar que este trimestre vamos cargaditos de noticias, artículos y novedades. Y eso que para no saturaros hemos tenido que dejar varias cosas en el tintero para próximos números.

¿Será porque la familia de organizadores ha crecido últimamente (no sólo con miembros adultos sino también con algún que otro retoño que anima nuestras reuniones) por lo que este número nos ha quedado ligeramente asentado en el mundo infantil? También podríamos achacar a la cercana semana sin Televisión el que nos hayamos cebado con este ¿medio de comunicación?

Pero por encima de todo destacamos una serie de artículos que desde ahora y en futuros números, se centrarán en la manera de conseguir un ahorro energético en nuestros hogares. Ahorro no sólo centrado en nuestros bolsillos, sino en los de todo el planeta y sus habitantes. Hoy empezamos por la cocina y posteriormente iremos pisando otros ámbitos como el baño, etc...

Para completar un resumen de los frutos de una campaña de Boicot contra Del Monte obtenido de nuestros compañeros Italianos, datos concretos de los proyectos que pretende sacar adelante el GAP (grupo del que ya os hablamos en números anteriores), y presentación de una nueva publicación que puede ser muy interesante para todos: OPCIONS.

Y "Así van los Balances" es el resumen de Balances del último semestre del 2001 y una ocasión idónea para recordaros una vez más la importancia que supone para vosotros y nosotros que nos sigáis haciendo llegar vuestros Balances, aportaciones, sugerencias y, sobre todo, colaboración. ¡No os olvidéis del Balance Anual el cual pretendemos recoger a lo largo de Abril para poder hacer un estudio y plasmarlo en el próximo número! Para facilitarnos a todos el trabajo, hemos abierto una nueva cuenta de correo solamente para los balances.

Muchos BESOS.

Así van los **Balances**

Poco a poco la gente vinculada a la Red de Balances va creciendo y ya somos casi setenta. Aunque hay un núcleo de gente más numeroso de Madrid, también hay un buen número de personas esparcidas a lo largo de la geografía. En el capítulo de buenas noticias os comentamos que tenemos nuev@s colaborador@s con la organización, lo que se nota ya desde este boletín. Recordad que todo el mundo es bienvenido.

Aunque aún tenemos que completar muchos apartados de la página web, la mayoría de los boletines ya están colgados. Por ahora tampoco se están utilizando las posibilidades de comunicación y relación que puede ofrecernos. Os animamos a utilizarla y a proponer mejoras.

Siguen siendo pocas las personas que van enviando sus balances, aunque sí nos comentan que van consiguiendo introducir algunos cambios en sus hábitos de consumo. Para separar el envío de balances del resto de correo, propuestas y demás, hemos habilitado una nueva cuenta de correo electrónico. Así que a partir de ahora enviad los balances (mensuales y anuales) a la dirección besos_balances@nodo50.org, y el resto del correo a besos@nodo50.org. Os recordamos que en este mes nos gustaría recibir vuestros balances anuales.

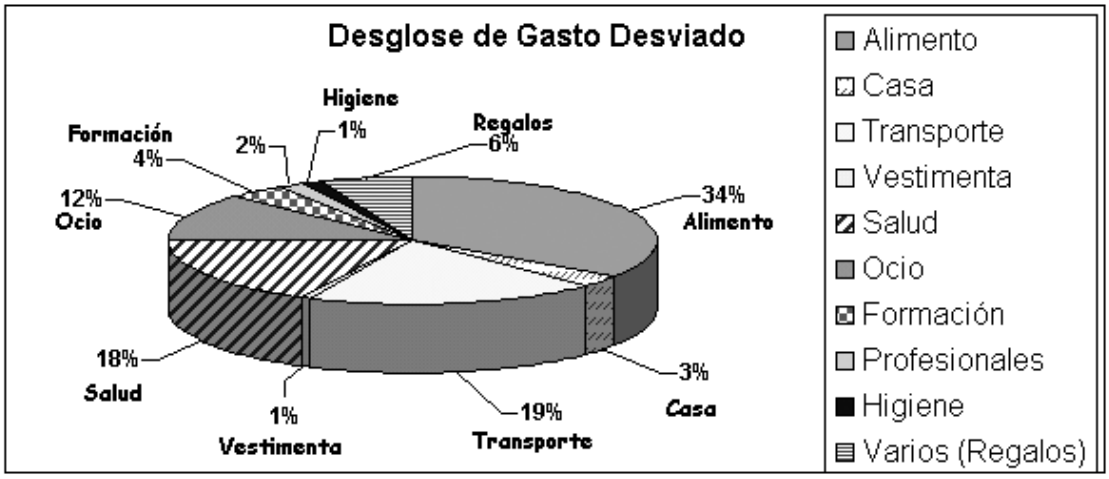
En los próximos días os enviaremos una nueva plantilla en excel para rellenar los balances adaptada al euro, ya que la anterior da problemas con los decimales.

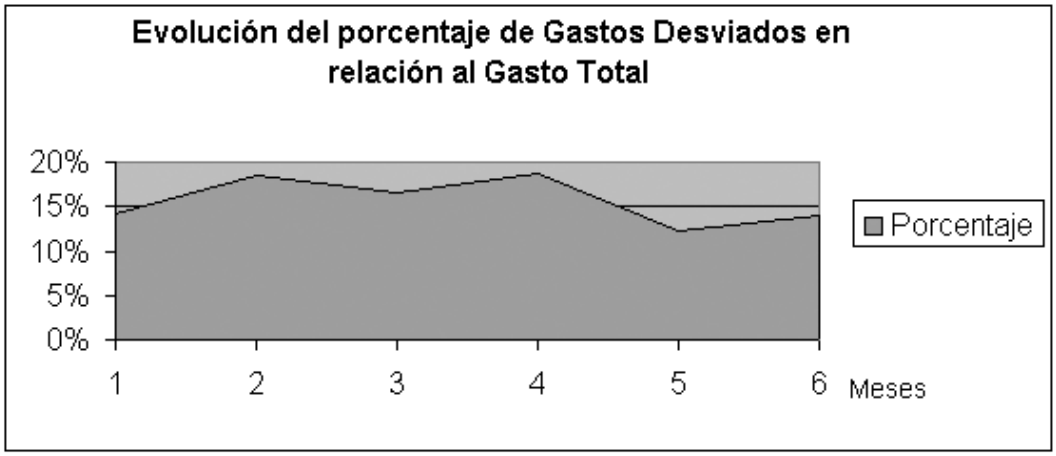
Os presentamos la estadística de los balances enviados desde Septiembre para acá. Los datos son bastantes similares a los de estadísticas pasadas. Lo cierto es que aunque ha aumentado la gente inscrita, los que mandan los balances son casi siempre los mismos.

Como veréis la alimentación sigue siendo el capítulo con más gasto desviado. La distribución por conceptos del gasto desviado es bastante estable lo que quiere decir que nos falta encontrar alternativas en muchos conceptos. No obstante en futuros resúmenes intentaremos dar datos sobre reducciones, inversiones alternativas, etc.(siempre que nos las enviéis) ❍

Evolución de la Relación entre los Gastos Habituales/Desviados por Unidad Familiar (Jul'01-Dic'01) (En pesetas)

Media Unidad Familiar	jul-01	ago-01	sep-01	oct-01	nov-01	dic-01
Media Gasto Habitual	98.080,63	115.826,75	278.159,29	215.593,00	345.024,50	315.264,00
Media Gasto Desviado	14.014,25	21.472,00	46.020,71	40.148,00	42.390,00	43.841,00
Porcentaje	**14%**	**19%**	**17%**	**19%**	**12%**	**14%**





LA ENERGIA EN CASA I

Estimados lectores, los "Besófilos" hemos constatado en ocasiones, la dificultad que tenemos para re-llenar todos los apartados de gasto derivado del balance. No siempre resulta sencillo en términos numéricos apuntar determinados gastos como derivados, pero afortunadamente, contamos con una plantilla muy completita. De tal modo, que si bien en términos numéricos no podemos reflejar todas las acciones dirigidas a un estilo de vida "responsable" sí podemos hacerlo escribiendo en el apartado "objetivos" frases como: voy a ver si es posible que diez minutos al día, me propongo, mañana iré ... Así que afortunadamente podemos ir haciendo que esto de los BESOS sea factible.

Desde hace poco contamos con una hoja anual de resumen de objetivos. Se nos ha ocurrido ir desglosando los distintos apartados que componen este balance anual aportando ideas en cada uno de ellos. En este boletín nos vamos a dedicar a la CASA y en concreto a la cocina; si quien como nosotros tenéis la lavadora en el baño entonces a la CASA-BAÑO; si está en otro sitio, que cada uno proyecte según el mismo.

La casilla de CASA tiene los siguientes apartados: reducción de consumos energéticos domésticos, medidas para ahorro energético, instalaciones para energía renovables, reparación, reutilización de electrodomésticos, muebles, bicis, objetos etc.

No pretendemos hacer un estudio sobre el consumo de energía, ni sobre cuáles son las fuentes de energía más rentables o más ecológicas, ni qué pasos habría que dar para cambiar el modelo energético de nuestras sociedades, sino dar unas cuantas pistas de cómo reducir nuestro consumo casero. Si bien antes de nada hay que hacer una puntualización: en España, más de la cuarta parte del consumo total de energía corresponde a las viviendas (12,2%) y al uso de los vehículos privados (15%); es decir, "la parte del león" de los cambios estructurales que este campo necesita no se encuentran en el consumo privado. Sin embargo, pensamos que el educar ciertos hábitos personales es importante y lleva en sí una capacidad para el cambio no despreciable, lo cual no quita que se requiera un esfuerzo en algún otro sitio que ya iremos apuntando.

Pero por ahora vamos a centrarnos en lo cercano, pues lo más importante en este caso es mantener una actitud positiva respecto a las posibilidades personales de controlar el gasto de energía. De todos los apartados del balance dedicados a la casa, nos dedicamos a la reducción de consumos energéticos domésticos y medidas de ahorro energético y como ya hemos dicho a la cocina.

Algunas notas importantes:

- Identifica bien los distintos espacios de una casa y el uso de energía que piensas hacer en ellos. No todas las habitaciones requieren la misma cantidad de luz, ni todas las horas del día el mismo nivel de calefa-cción. Con excepción del frigorífico, hay pocos usos energéticos que exijan un funcionamiento continuo: apaga las luces y la calefacción cuando no se necesita, cierra las llaves de paso y evita dejar encendido el piloto de los calentadores, baja lo antes posible el nivel de encendido de las placas o de los hornos.
- Vigila los recibos de electricidad o gas canalizado, y el ritmo de solicitud de otros suministros energéticos (butanos o propano, carbón, gasóleo, etc). Compáralos con los de otros períodos de consumo, y en particular con los de los mismos meses del año anterior, para evitar así falsas comparaciones entre las distintas estaciones de invierno y verano. Tarea sencilla que se puede hacer con los niños.
- Aísla la casa. Siempre que te sea posible, instala doble acristalamiento en las ventanas. En general, utiliza con generosidad los burletes que mejoran el cierre de puertas y ventanas, y usa también persianas, cortinas y parasoles, no sólo para protegerse de la luz sino también para evitar las fugas de energía.
- Reserva el uso de energía como es la electricidad para funciones en las que resulte insustituible: la iluminación y los electrodomésticos. Para las necesidades de calor como la calefacción, el agua caliente o la cocina, emplea combustibles que proporcionan el calor directamente, sin tener que pasar por una previa transformación en la que se desperdicia buena parte de su poder calorífico.
- Si necesitas equipar tu casa con nuevos electrodomésticos o sustituir alguna bombilla que se haya fundido, pon mucha atención en el consumo de energía que puedan representar los nuevos aparatos. Aunque en el momento de la compra te puedan resultar más caros, piensa que su mayor inversión puedes recuperarla en poco tiempo gracias al menor consumo energético.
- Ahorra agua y disminuye la producción de basuras.

La cocina

- La mejor manera de aprovechar los electrodomésticos y de que consuman menos energía es utilizarlos siempre a plena carga y en los "progra-

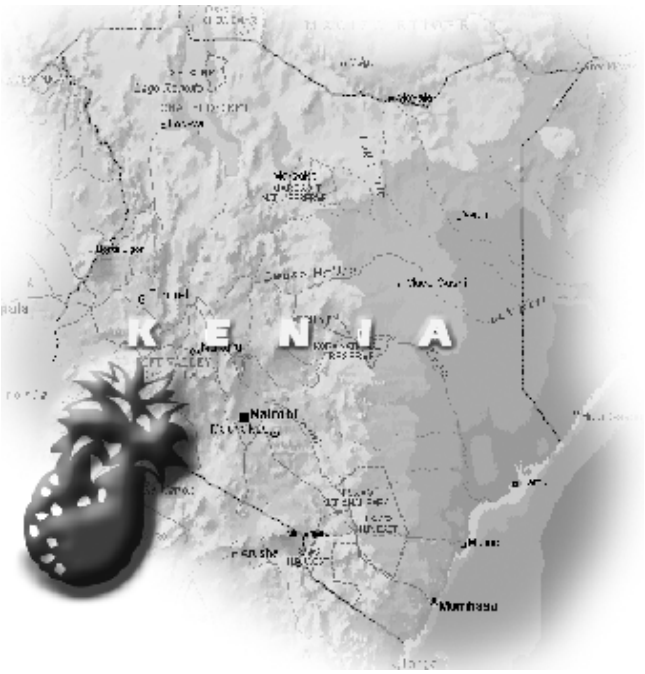
mas económicos".

- Lavar los platos a mano puede resulta hasta un 60% más caro en energía, agua y detergente que hacerlo con un lavavajillas moderno, de los de bajo consumo. No obstante, el menor consumo energético se produce si no tenemos lavavajillas, así que este supuesto lo dejamos recogido a título de excepción, por ejemplo, para familias numerosas.
- Con un solo grifo abierto en un minuto se pueden ir por el desagüe del fregadero más de 15 litros de agua, y si se trata de agua caliente procedente de un termo eléctrico, eso significa tirar por el desagüe en una hora cerca de 6 euros.
- Si decides enjuagar los platos antes de meterlos en el lavavajillas, hazlo siempre con agua fría. El consumo de agua caliente para esta tarea es totalmente innecesario y supone, por tanto, derrochar energía. No pongas en marcha el lavaplatos hasta que no esté completamente lleno. A carga parcial el aparato consume igual energía por ciclo, pero se harán más lavados al cabo del año.
- Cocinar con gas natural produce entre un 60 y 70% menos de dióxido de carbono que el que generaría una central térmica para obtener la electricidad necesaria para ese uso o el equivalente en residuos radioactivos si el origen de esa energía fuese una central nuclear.
- La nevera, el lavavajillas y las placas eléctricas son los grandes consumidores de la cocina y en cambio la suma de los consumos de pequeños electrodomésticos, como cafeteras, batidores, tostadores, planchas, molinillos etc, no llega normalmente al de un frigorífico de tamaño medio.
- El fluido refrigerante de frigoríficos y congeladores está compuesto por un tipo de gases (CFCs) que destruyen la capa de ozono y son enemigos declarados del medio ambiente.
- A la hora de deshacerte de un aparato viejo, tenlo en cuenta y ponte siempre en contacto con los servicios municipales de recogida de electrodomésticos.
- Una buena forma de optimizar el consumo de energía puede ser (si el tipo de alimentos lo permite) descongelar algunos productos dentro del propio frigorífico y evitar el gasto adicional que suponga el horno o el microondas.
- Mantén la parte trasera de frigoríficos y congeladores limpia y bien ventilada, situando los aparatos lejos de los focos de calor (sol, horno, calefacción). Instalados en malas condiciones pueden consumir hasta un 15% más de energía.
- Verifica de vez en cuando la estanqueidad de la puerta de la nevera (mantén limpio el filtro) y no la abras inútilmente. Algunos segundos son suficientes para perder buena parte del frío acumulado. Puedes hacer la prueba cerrando la puerta con una hoja de papel interpuesta: intenta sacar la hoja, si ésta no se rompe, hay que ajustar la puerta o cambiar de goma.
- Regula la temperatura del aparato según las instrucciones del fabricante. Un grado centígrado de frío supone un aumento del 5% en el consumo de energía.
- Si en el congelador se forma escarcha, descongela cuando alcance un espesor de 5 a 7 milímetros. De lo contrario está trabajando en exceso, perjudicando su rendimiento y aumentando su consumo de energía.
- Bajar la temperatura, apagar a tiempo la placa o el horno -si son eléctricos- antes de terminar de cocer los alimentos, son formas de aprovechar el calor residual sin coste alguno. Si dispones de una cocina vitrocerámica, utiliza siempre el programa económico.
- Usa para cocinar recipientes cuyo fondo sea mayor que el fuego que utilices, y tapa siempre las cacerolas: la cocción es más rápida y ahorrarás hasta un 20 % de energía.
- Las tostadoras de pan de tipo cerrado (y más aún si tienen un mecanismo de desconexión automática) pueden consumir hasta un 50% menos de electricidad que las que son abiertas, menos en cualquier caso que las placas eléctricas e incluso menos que las parrillas.
- Cada vez que abres la puerta del horno para comprobar el punto de cocción de los alimentos se pierde el 20% del calor acumulado.
- Conviene utilizar la olla express, ahorra un montón de tiempo y consume la mitad de energía.
- Salvo cuando la ropa esté muy sucia y se requiera emplear agua caliente, procura lavar siempre con agua fría o a baja temperatura. Los detergentes actuales son muy eficaces, si bien a la hora de adquirirlos hay que elegir marcas que no contengan fosfatos, que dan lugar a vertidos contaminantes.
- Si dispones de las condiciones adecuadas de clima o de espacio en tu vivienda aprovecha la energía directa del sol para secar tu ropa. Si no tienes más remedio que utilizar una secadora, no olvides centrifugar previamente la colada: todas las lavadoras tienen esa prestación y si no la utilizas harás trabajar más a la secadora, con el consi-guiente consumo inútil de energía.
- Las planchas de vapor suponen un menor consumo de energía que las planchas eléctricas simples, precisamente por el hecho de reducir de forma muy sensible el tiempo de planchado. Evita usar la plancha para una sola prenda.

Bueno, ¿ya estáis listos para marcaros algunos objetivos?, en el próximo número más, ya que la vida no la hacemos sólo en la cocina. ❍

Salarios y condiciones de vida mejores

Frutos de la campaña de boicot contra la DEL MONTE



El año pasado en Kenya el comité de solidaridad que nació como apoyo a los trabajadores de la empresa DEL MONTE, los delegados sindicales y los representantes de la multinacional firmaron un acuerdo que puso fin a la campaña de boicot "DIGAMOS NO AL HOMBRE DEL MONTE", que desde el 1999 se había empezado en contra de la empresa por las condiciones en las cuales trabajaban los jornaleros de las plantaciones de piña .

La fruta tropical más consumida en Europa después del plátano es la piña. A Thika, una pequeña ciudad 50 km de Nairobi, se recogen 300.000 toneladas de piñas cada año, pero se vende fresca solo una pequeña cantidad, el 98% se dirige hacia la fabrica de transformación situada en el centro del cultivo donde 2000 personas, el 70% mujeres, trabajan para lavar, quitar las cascaras, el corazón y poner en botes las piñas. La compañía que posee todo el complejo productivo de Thika se llama Del Monte Kenya.

Del Monte no posee las tierras donde produce las piñas porque por ley pertenece al gobierno. Desde luego a la compañía no interesan las tierras, sino el máximo rendimiento de estas. Esto ha significado la utilización de cantidades muy altas de pesticidas y fertilizantes. Entre herbicidas, insecticidas y fungicidas, Del Monte utiliza como una veintena de estos productos que según la clasificación elaborada por la OMS contienen un medio y alto grado de toxicidad. Estas sustancias no sólo pueden provocar cáncer, esterilidad y deformaciones fetales, si no que también pueden causar intoxicaciones agudas con daño a pulmones, hígado, riñones y sistema nervioso.

En los cultivos de Del Monte in Kenya nunca se han organizado cursos para informar a los campesinos del peligro de los pesticidas, y no se utilizan las mismas medidas de protección y sanitarias utilizadas en los países industrializados. En Thika entre el 1997 y el 1999 han muerto 4 trabajadores por cáncer de garganta.

De vez en cuando Del Monte se expande, adquiriendo nuevas tierras porque la agricultura basada en el uso de la química intensiva, deteriora la tierra hasta el punto que se vuelve improductiva. Una nueva expansión significa creación de ¨sin tierra¨, porque para obtener tierra expulsan a las familias que la poseen con engaños, apoyados por el mismo gobierno. El destino de los ¨sin tierra¨ será vivir en chabolas, sin saber como ganarse cada día un plato de sopa para sí mismo y para sus familiares, dispuestos a cualquier tipo de trabajo. Es esta gente que se encuentra obligada a trabajar en Del Monte bajo condiciones muy difíciles, según una completa flexibilidad, o sea, conformarse a las exigencias productivas.

El sindicato llevó denunciando las actitudes antisindical de Del Monte: en 1997, 1700 trabajadores fueron despedidos porque estaban apoyando una huelga. En 1994 despidieron a 17 conductores porque se habían inscrito a un sindicato. La mayoría de los recursos legales tienen tiempos muy largos durante los cuales los trabajadores se gastan dinero para abogados, sellos, documentos burocráticos y viajes a la capital. Esta claro que muchos de ellos llegan a un punto que no pueden sostener más estos gastos y muchos casos se archivan por renuncia de la parte lesa.

Otro problema consiste en falta de pago así como en asistencia sanitaria y hospitalaria. Del Monte dice de garantizar la asistencia sanitaria a todos los trabajadores pero los cinco centros de salud presentes pueden dar asistencia solamente en el caso que la enfermedad aparezca durante el servicio.

El acuerdo realizado entre la empresa DEL MONTE y los representantes sindicales y el comité de solidaridad se basa sobre cuatro temas:

- la regularización de los contractos laborales
- el aumento de los salarios mínimos para cubrir las necesidades fundamentales para toda la familia
- la garantía del pleno ejercicio de las libertades y de las actividades sindicales
- la protección de la salud de los trabajadores y la defensa del medio ambiente.

Para demostrar que la DEL MONTE quiere realizar seriamente estos compromisos, el comité de solidaridad visitó la sede de los delegados sindicales en el interior de la empresa, las nuevas casas en construcción para las familias de los trabajadores y la escuela para los hijos de todos los dependientes.

Además, la empresa ha aceptado un sistema de monitoreo concordado con el sindicado y el comité para dar seguimiento y controlar que los puntos del acuerdo sean respetados. ❍

Grupo de Apoyo a Proyectos

Como recordaréis ya publicamos una breve información sobre este colectivo en el número 4 de BESOS de septiembre del 2000 dentro de los artículos sobre inversiones alternativas que aparecieron en el número 3 y 4.

Ahora os presentamos un poco más de información con datos concretos sobre dos proyectos en los que se puede invertir. No obstante dado que entre la recogida de esta información y su posterior publicación puede que se haya completado alguno de ellos, os sugerimos que contactéis con los proyectos o con el GAP para más información. En todo caso la gente del GAP tiene una asamblea en Marzo y tienen nuevos proyectos en estudio.

El GAP (Grupo de Apoyo a Proyectos de economía al servicio de las personas)

Su intención es juntar dinero y prestárselo a proyectos que siendo viables en un determinado plazo realicen actividades productivas o de servicios, con criterios de economía solidaria: empresas de inserción sociolaboral, respetuosas con el medioambiente, con un modelo de organización participativa, que favorezcan relaciones comerciales justas a nivel local e internacional,...

Con aportaciones entre 10000 y 500000 pesetas (o el equivalente en euros) los/as socios/as financian el proyecto seleccionado. El dinero se presta suscribiendo un contrato de préstamo con condiciones de devolución entre uno y tres años con un interés igual al IPC.

La organización es participativa, donde los/as socios/as-inversores/as deciden sobre los proyectos, intercambian ideas, criteros, etc. Trabajan en coordinación con la Red de Útiles de Financiación alternativa y Solidaria (RUFAS). El sueño es una banca social como funciona en otros países como Italia.

Instrucciones para formar parte del GAP

1- Estar convencido/a de que la economía se puede poner al servicio de las personas, y otros principios de economía social solidaria.
2- Enterarse del proyecto (o proyectos) concreto que se esté financiando en ese momento, y leer, con cariño, la información de ese proyecto y por qué necesita dinero.
3- Ingresar la cantidad que quieras aportar a la financiación del proyecto, en la cuenta del proyecto que viene en la información.
4- Avisar a la persona indicada en el proyecto, y darle tus datos para el contrato (NIF, dirección, teléfono, correo electrónico, cuenta en la que devolver el préstamo), y para registrarte como socio/a del GAP.
5- Ahora estás dispuesto/a para participar en el club, en el que nos hemos puesto manos a la obra para aprender en la práctica lo que es la financiación solidaria. Por tanto, prepárate, porque saldrán nuevas ideas para invertir de forma solidaria tu dinero, el de tus amistades, familiares, etc. (estamos convencidos/as de que esto es contagioso).

Contactos del GAP

- Nuria del Río, Tel: 91 369 47 49, Fax: 91 521 66 68, nurpak@retemail.es
- Carlos Ballesteros, 91 571 47 28, gap.madrid@wanadoo.es
- Toño Martínez Ruiz, gap_ahorro_responsable@yahoo.es

EMAÚS M-SUR

Se trata de una Empresa de Inserción Sociolaboral. Incorpora a hombres y mujeres al mundo laboral a través de una actividad de recogida, reutilización y venta de enseres (ropa, electrodomésticos, juguetes, muebles...) que de otro modo irían a parar al olvido o al vertedero. Ofrecen un servicio de recogida domiciliaria y un mercado económico. El proyecto vinculado a los GAP pretende financiar la compra de un camión para la facilitar y potenciar recogida de muebles, electrodomésticos y otros enseres antes mencionados.

Emaús Fundación Social es la entidad promotora de Emaús M-Sur, que cuenta con la colaboración de los Ayuntamientos de Leganés y Getafe, y está cofinanciada por la Consejería de Servicios Sociales de la Comunidad de Madrid, el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales y el Fondo Social Europeo. Con esta campaña, promovida por el GAP, se busca la solidaridad en una experiencia donde la población tendrá una participación activa, además de ser el beneficiario de la empresa. Si te animas a participar puedes ponerte en contacto en las siguientes direcciones.

- Av. Petróleo, 12 - Pol. Ind. S. José de Valderas-28918 Leganés
- Telf. 91-6193748. Fax 91-6193748
- madrid-sur@emaus.com

PLACAS SOLARES

El GAP plantea la posibilidad de apoyar un proyecto innovador y solidario. El objetivo es la puesta en marcha de un sistema de placas solares. Además de permitir aprovechar mejor el sol incluso cuando está nublado y acumular la energía que recibe para su posterior utilización como otros sistemas, aprovecha más la energía solar, prolonga su utilización y abarata mucho los costes de producción haciéndolas mucho más asequibles y facilitando el acceso a este sistema a más personas. Sus aplicaciones son diversas: agricultura ecológica, electrificación rural o en lugares de difícil acceso, agua caliente, casas rurales...Concretamente necesitaría 1.000.000 ptas. (6.010 Euros). Devolución en un año.

La persona que ha llevado a cabo el invento se dedica a "la construcción ecológica". Dentro de este área también ha inventado una casa ecológica, antisísmica, anti-inundaciones, desmontable y con autoabastecimiento de energía para vivir e incluso tener una mínima producción de alimentos agrícolas. Está continuamente buscando alternativas y mejoras técnicas a partir de sus conocimientos profesionales a todos los problemas que nos rodean, principalmente en todo lo relacionado con la alimentación, la vivienda y el conjunto del hábitat. El invento fue expuesto en unas jornadas en Villafranca del Penedés, donde recibió ofertas inmediatas por parte de varias empresas para quedarse con el invento. No aceptó, tratando de evitar un uso con fines diferentes (incluso su no-producción para evitar la competencia) o su encarecimiento en el mercado es decir su creador quiere asegurarse de que se distribuirá a precios adecuados y llegará a todas aquellas personas a quien se quiere acceder. además permitiría la creación de empleo en la fabricación. Se puede contactar con la gente del GAP antes mencionada o con:

- Enrique del Río proempleo@terra.es , telf 609 087349
- Maite Martínez maitesmart@eresmas.com, tel 91 574 92 15 (noches). ❍

OPCIONS

UNA NUEVA REVISTA DE CONSUMO CRITICO

Ha llegado a nuestras manos "Opcions" una nueva publicación sobre consumo crítico. La revista la edita la gente del CRIC (Centre de Recerca i Informació en Consum) de Barcelona. Como sabéis este colectivo lleva muchos años trabajando y publicando libros sobre temas de consumo responsable.

Anuncian ser "la primera revista con información práctica para un consumo crítico o un consumo responsable que se hace en España". Bueno, no nos ofenderemos por esta apreciación, porque está claro que no saben de nuestra existencia. Es broma, lo cierto es que parece una iniciativa muy interesante y también en la línea que intentamos seguir en los BESOS.

Se plantean responder a preguntas como: ¿de qué materiales está hecho este objeto?, ¿cómo afectan al medio los procesos de producción?, ¿dónde y en qué condiciones laborales se llevan a cabo?, ¿cómo es la empresa y quién hay detrás?.... La verdad es que nos encantaría que llegasen a ayudarnos a responder a estas y otras preguntas, a las que nosotros y nosotras por ahora no somos capaces de dar respuesta.

Los dos primeros números son gratuitos y sólo se distribuirán entre entidades afines y grupos sensibilizados. Después seguirá siempre y cuando haya una buena acogida. La suscripción por seis números al año es de 18 euros (3000 pts). Se edita en catalán y castellano. Os aconsejamos contactar con ellos para ver si os envían alguno de los números gratuitos y así decidís si os interesa.

Dirección de correo electrónico cric@pangea.org

Teléfono 93 412 75 94 y Fax 93 317 82 42

LA TELEVIsiON A

LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS

Más allá de las consecuencias psicológicas y educativas, las muchas horas de TV también tienen efectos muy importantes sobre la salud de los jóvenes televidentes.

A mediados de los años 90, Ignacio Ruano, del Instituto de Investigación Epidemiológica y Clínica, y Mª Eugenia Serra, del Servicio de Salud Comunitartia de la Genralitat de Catalunya, realizaron un estudio sobre "Hábitos de vida en una población escolar de Mataró (Barcelona) asociados al número de veces que ve TV y al consumo de azúcares"(*). Los investigadores administraron a 2988 escolares un cuestionario escrito compuesto por preguntas sobre hábitos dietéticos, hábitos de vida y características socioeconómicas familiares. El 25´1% de los encuestados cursaba 1º de E.G.B. (6-7 años), el 34% 4º de E.G.B. (9-10 años); y el 40,9% 7º de E.G.B. (12-13 años). Las conclusiones del estudio indicaron que los estudiantes encuestados que más horas permanecían frente al TV (3 horas o más) presentaban otros hábitos de vida y dietéticos igualmente poco saludables como elevado consumo de azúcares, golosinas, y refrescos; y un escaso consumo de verduras y frutas, así como una vida sedentaria. Al parecer, el nivel socioeconómico y cultural de la familia puede ser determinante en la adquisición de este tipo de hábitos, de manera que cuanto más bajos son el poder adquisitivo y la formación de los padres, mayor es el consumo de TV de sus hijos. La mayor parte de los anuncios comerciales que el niño ve en la tele versan sobre productos alimentarios del tipo refrescos, cereales azucarados, dulces, helados, comidas rápidas, con lo que la presión publicitaria refuerza hábitos poco saludables.

En el trabajo realizado en Mataró, se detectó que los perfiles de grandes consumidores, tanto de TV como de azúcares, aparecían relacionados con los cursos de 4º y 7º de educación primaria, pero no con los de primer curso. Por ello, los autores indican en su investigación que cualquier acción encaminada a adquirir hábitos saludables de consumo deberían realizarse antes de los 9 años de edad.

Existe una relación directa entre el nivel de consumo de azúcar y la prevalencia de caries en la población infantil, así como una asociación entre niveles elevados de consumo de azúcares y la obesidad infantil. Por otra parte, el excesivo número de horas (más de 14 semanales) viendo la TV por parte de niños y adolescentes se asocia con hipercolesterolemia y, por tanto, predispone al padecimiento de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

Urge a padres y educadores inculcar en los niños valores para que hagan un uso lo más breve y racional de la TV, y para que adquieran a temprana edad unos hábitos saludables en su alimentación.

(*) ❍

UNA SEMANA SI N TV, ¿QUiÉN SE ATREVE?

Sin duda que si estás leyendo esto es porque de alguna manera te encuentras vinculado a la red de BESOS, lo que quiere decir que eres de esa gente que se complica la vida luchando por intentar cambiar el mundo a base de compartir ideas, palabras, y acciones con personas como tú. Por eso seguro que tienes una actitud crítica hacia todo lo que sale por la pequeña pantalla, y a lo mejor, ni siquiera tienes tele, y si dispones de ella probablemente puedas ignorarla durante una semana. Pero también puede ocurrir que no, que convivas con la televisión y no te hayas planteado muy en serio tu relación con este medio ni la influencia que puede ejercer sobre tu vida.

En la actualidad, la TV es la reina de los mass media. Ni siquiera internet representa para ella una amenaza, es más, promete reforzar su hegemonía en el futuro inmediato cuando la televisión y la red se fusionen en uno para convertirnos a todos en ciberespectadores interactivos. Acceder a la felicidad a través de la pantalla está ya a un paso.

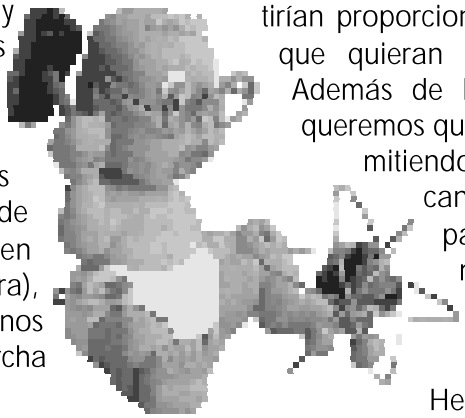
Desde hace años, distintos colectivos de muy distinto cuño, vienen criticando el actual modelo televisivo, por considerarlo la más eficaz herramienta de la que dispone el sistema socio-económico imperante para controlar a la población, tanto desde el punto de vista político como desde el punto de vista de los hábitos de vida, pensamiento, y consumo. Como forma de protesta, y sobre todo de concienzación, algunos de estos grupos organizan cada año la Semana Internacional sin TV. Este evento trata de llamar la atención sobre el enorme peso que el medio televisivo tiene en nuestras vidas. Propone, simplemente, desenchufar la tele durante siete días, ofreciendo alternativas que nos permitan ocupar ese tiempo con actividades más creativas, y enriquecedoras para nosotr@s y para los demás.

La semana sin TV se celebra durante los últimos días del mes de abril. En nuestro país, actualmente, no existe ninguna organización que la coordine. Te sugerimos que te plantees, como objetivo del mes, prescindir de la TV durante la semana del 22 al 28 de abril. Si te animas a secundar esta propuesta estaría bien que nos lo comunicaseis para publicarlo en el boletín de vísperas del verano. Además de decirnos si te has adherido a la semana sin TV, nos puedes comentar que actividades sustitutorias has realizado, si has padecido "mono", que te ha reportado la experiencia, etc.

Pues nada, ya sabes, apaga la tele durante esa semana, deja volar tu imaginación, y a despabilar tus ganas de vivir. A lo mejor te encuentras con que no vuelves a conectar tu receptor durante mucho tiempo. ❍

EXPERIENCIA DE UNA GUARDERIA ALTERNATIVA
(en formación)

Cuando los padres nos planteamos llevar a nuestr@s hij@s a una guardería para que comience su educación, solemos tropezarnos con varias dificultades. Más allá de la escasez de centros o de menús infantiles que parecen diseñados para cuarteles de legionarios, nos encontramos con un sistema educativo que, por lo general, en lugar de promover en el niño/a su capacidad creativa, la reprime; que en vez de permitir que despliegue sus potencialidades a su propio ritmo, lo encorseta y agobia; que en lugar de darle la oportunidad de asumir sus responsabilidades y ganar confianza en sí mismo, lo adocena y lo hace dependiente. Todo ello en el marco de una relación jerárquica adulto-niño, que deja de lado el crecimiento personal y bidireccional que se da entre padres e hijos.



Preocupados por esta situación y a la vez animados por proyectos que funcionan en otros puntos de nuestra geografía ("La Casita" en Barcelona, "Paideia" en Extremadura), un grupo de madres y padres nos hemos asociado para poner en marcha una guardería diferente.

Nuestro proyecto consiste en crear un espacio que funcione simultáneamente como guardería, como ludoteca, y como punto de encuentro de padres y madres. La guardería funcionaría 5 días a la semana, en principio sólo por las mañanas, con al menos dos monitoras que se ocupasen de l@s niñ@s.

La ludoteca funcionaría por las tardes, y en ella se organizarían talleres de pintura, música y yoga.

El punto de encuentro para madres y padres pretende ser una red de apoyo mutuo que se materializaría, de momento, en reuniones periódicas para discutir aspectos de la crianza y de la educación.

Para desarrollar estas actividades buscamos un local de unos 70 m2, dotado de un patio, fácilmente accesible en metro.

Los gastos de alquiler y de personal se repartirían proporcionalmente entre las personas que quieran participar en el proyecto. Además de la aportación económica queremos que la gente se implique transmitiendo sus conocimientos y aplicando sus habilidades, tanto para las tareas de gestión y mantenimiento como para la organización y desarrollo e eventos.

Hemos pensado que, para evitar problemas con las autoridades educativas, la guardería sea dada de alta bajo la figura de ludoteca.

Actualmente ya está funcionando un espacio piloto en casa de una de las parejas del proyecto. De momento acuden con cierta regularidad 4 niños. L@s interesad@s nos hemos constituido como asociación con el nombre de "El cohete y la estrella".

Si estás interesad@ en esta iniciativa puedes unirte a ella llamando al siguiente teléfono de contacto: 91 463 73 28 (Heike y Santiago). ❍

ENREDATE CON unicef

Enrédate con UNICEF es el programa que se encarga de llevar la misión del UNICEF al ámbito escolar, basándose en el enfoque teórico que propone la Educación para el Desarrollo.

El programa tiene dos soporte básicos:

- Una portal en Internet
- Una revista en papel

La página WEB funciona como centro de recursos didácticos y de participación en el que se pueden encontrar materiales divulgativos, didácticos, formativos y desde donde se proponen campañas de sensibilización acerca de temas de desarrollo humano y cooperación internacional. En todas las publicaciones se utiliza el castellano, el catalán, el euskera, el valenciano y el gallego.

La página tiene en la actualidad dos grandes apartados:

- Nivel para Visitantes: donde se ofrecen campañas de movilización, información sobre temas de Desarrollo Humano y servicios como foros (Ágoras), chats, idiomas, etc.
- Nivel Para Enredados: donde se ofrece la utilización didáctica de los contenidos para visitantes, actividades tipo, unidades didácticas, así como otras informaciones adicionales y ventajas de ser un Enredado.

La página cuenta con una sección llamada ECOMOVIDA, dedicada a la educación ambiental y su relación con el desarrollo humano, vinculados especialmente a la infancia y a los países en desarrollo. La filosofía que determina esta sección es la de "reduce, reutiliza, recicla y respeta", que propone un planteamiento solidario del consumo y la educación ambiental.

Visita la web www.enredate.org

ESPECIAL RECETAS

DETERGENTE PARA LOS PLATOS

LA NATURALEZA EN EL LAVAVAJILLAS

¿Es posible utilizar un detergente para los platos o para el lavavajillas que reduzca los costes y el impacto ambiental? Basta autoproducirlo…

Ingredientes

200 gr. de sal gruesa
100 ml de vinagre blanco
400 ml de agua
3 limones enteros con cascara

Meter los limones y la sal en la licuadora por veinte segundos, luego poner al fuego y añadir agua y vinagre.

Dejar hervir por 15 minutos batiendo con una batidora de mano. Para la conservación introducir todo en un bote de vidrio.

¿Cómo se usa? Las dosis son: dos cucharadas en el deposito de detergente del lavavajillas o en la esponja para lavar a mano.

Para hacer brillar la vajilla añadir un poco ceniza hervida en agua por 10 minutos y filtrada.

FALAFEL (o croquetas de garbanzo)

Ingredientes

5 puñados de garbanzos
2 cucharadas de harina
3 dientes de ajo
1 cebolla mediana picada
1 huevo
2 cucharadas de perejil
1 cucharada de comino
1 cucharada de pimienta molida
1 cucharada de sal
1 cucharadita de bicarbonato

Remojar los garbanzos 24 horas, y así crudos mezclarlos con todos los ingredientes hasta que quede homogéneo.

Preparar las croquetas pequeñas para que sea más fácil freírlas. Colocarlas en la sartén con una espumadera, con el aceite caliente, luego bajar el fuego para que no se quemen y se hagan lentamente. Repetir la operación cada vez. ❍

FICHA DE INSCRIPCIÓN

Si estás interesado en formar parte de la Red de BESOS puedes:

- Suscribirte a través de nuestra página Web, en el apartado **SUSCRÍBETE** de la sección **Cafe-Bar** en http://www.nodo50.org/besos.
- Emplear el correo electrónico enviando tus datos a la siguiente dirección:

besos@nodo50.org

- Rellenar esta ficha y enviarla a la siguiente dirección o fax:

Red de Balances de Economía Solidaria
(Comisión de Consumo de Ecologistas en Acción)
C/ Marqués de Leganés, 12
28004 MADRID
fax: 91 531 26 11

DIRECCIONES ÚTILES

ABCDFGHI J K L MNOPQRSTUV

Asociación Vegetariana - Naturistas de Madrid

La Asociación Vegetarina - Naturista de Madrid, dispone de un grupo autogestionado de consumo de productos biológicos a través del que se pueden conseguir, básicamente, frutas y verduras de temporada.

Gracias a que la relación se establece directamente entre el productor y el consumidor, los precios no resultan abusivos ni para unos ni para otros. Los pedidos y el reparto de productos se realizan todos los martes de 19:00 a 21:00 horas en el local de la asociación.

Otras actividades organizadas por la Asociación Vegetariana son cursos, conferencias, seminarios, y excursiones, relacionadas con temas de salud y vegetarianismo. Además dispone de una surtida biblioteca y de una consulta naturista.

Para más información podéis contactar con ellos en el teléfono 91.448.95.45, o visitando su local en la calle Santa Cruz de Marcenado 12, bajo 5, de Madrid (metro S. Bernardo, bus 21 y 147).

ABCDFGHI J K L MNOPQRSTUV

❍Nombre: ..... ❍Apellidos: .....
❍C/Pza. y nº: .....
❍Código Postal: ..... ❍Localidad .....
❍Provincia: ..... ❍e-mail (si tienes): .....
❍Teléfono: ..... ❍Fax: .....
❍Nº de componenetes en la familia o unidad de consumo: .....
❍Modalidad de comunicación: ☐ Correo ordinario ☐ Correo electrónico
❍Observaciones u otros datos:.....
.....
.....

Deseo formar parte de la Red de BESOS, recibiendo los boletines informativos y demás documentación en la dirección marcada o a través del correo electrónico según lo arriba indicado. Además deseo que los datos marcados en las casillas de verificación correspondientes [❍], estén disponibles para todos los que formamos la Red de un modo confidencial a través de la Página Web.

Firma:

Fecha:.....